Éduc'alcool

À TOI DE JUGER

Matériel didactique complémentaire produit par Éduc'alcool
à l'intention des enseignants de la cinquième secondaire.

Il n'existe pas de modèle idéal pour retarder le plus possible la consommation de boissons alcooliques chez les enfants. À neuf ans, un enfant sur quatre a déjà fait l'expérience de l'alcool. Certains l'ont fait à l'insu de leurs parents, soit à la maison ou avec des amis, en buvant des restes dans les verres des adultes ou dans des bouteilles sans nécessairement faire la distinction entre bière, vin, cidre ou alcool fort. D'autres, par contre, en prennent à l'occasion avec l'accord de leurs parents parce que ces derniers préfèrent les initier à la consommation dans un cadre rigoureux et contrôlé.

L'OBJECTIF GÉNÉRAL

L'objectif général de ce matériel didactique complémentaire qui s'étend de la cinquième année du primaire à la fin de la cinquième secondaire consiste :

- à **retarder** le plus possible l'âge du début de la consommation;
- à développer chez les jeunes la culture du **goût** pour qu'ils deviennent des consommateurs critiques et avertis;
- à leur montrer à faire la distinction entre **l'usage abusif** et la **consommation modérée** d'alcool;
- à les aider à développer un comportement responsable face aux **pressions des pairs**;
- à les amener à comprendre qu'il n'est pas nécessaire de boire de l'alcool pour avoir du plaisir.

Pour atteindre ces objectifs, trois composantes sont prises en compte :

la physiologie, pour permettre aux élèves de mieux comprendre leur corps et les impacts éventuels de la molécule d'alcool sur leurs cellules;

l'alimentation, pour les sensibiliser à la culture du goût et à l'importance de bien se nourrir non seulement pour maintenir leur corps en santé, mais pour devenir des consommateurs avertis qui comprennent l'importance de la modération;

les influences, pour les aider à développer un comportement responsable face aux pressions des pairs. La vie en société les expose à une multitude d'influences. Plus

ils seront sensibles à cette pression, meilleure sera leur capacité à réagir sainement dans des situations qui pourraient leur être dommageables.

Des activités sont proposées. Elles correspondent à la réalité des jeunes et visent à former leur identité et leur esprit critique. Elles permettent aux élèves d'exprimer leur opinion et d'agir en expérimentant les sujets abordés. Il revient à l'enseignant de déterminer le temps qu'il souhaite consacrer à chacune des activités.

Chaque fascicule se rattache à un niveau scolaire précis et effectue un bref retour sur les données des années précédentes. Le matériel tient compte de l'âge des élèves et de leurs différences.

Des bandes dessinées interactives complètent ce matériel. Elles sont disponibles sur le site **www.educalcool.qc.ca**

Ce matériel didactique complémentaire a été conçu selon les principes et exigences énoncés dans le Programme de formation de l'école québécoise du ministère de l'Éducation, des Loisirs et des Sports du Québec (MELS). Les aspects qu'il touche correspondent aux domaines généraux de formation de ce programme : Santé et bien-être, Environnement et consommation, Médias et Vivre ensemble et citoyenneté.

Le genre masculin désigne aussi bien les femmes que les hommes et est utilisé sans discrimination dans le seul but d'alléger le texte.

Éditeur : Éduc'alcool

606, rue Cathcart, bureau 1000, Montréal (Québec) H3B 1K9

Conception et rédaction : Éducov inc.

Design graphique : Suzanne Fortin

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Québec, 2006

Dépôt légal - Bibliothèque nationale du Canada, 2006

ISBN 2-923548-12-4

ISBN 978-2-923548-12-8

CONTENU

CINQUIÈME ANNÉE DU PRIMAIRE
- **P** Les systèmes clés qui donnent de l'énergie
- **A** Manger : une expérience sensorielle agréable !
- **I** Les influences volontaires positives et négatives et involontaires positives et négatives

SIXIÈME ANNÉE DU PRIMAIRE
- **P** Les organes clés de la digestion
- **A** La différence dans les perceptions des saveurs chez les individus
- **I** L'influence des contenus informatifs et incitatifs sur les jeunes dans la publicité

PREMIÈRE SECONDAIRE
- **P** Différences physiologiques entre filles et garçons
- **A** Influence des sensations d'agacement sur la capacité de goûter
- **I** Groupes touchés par la consommation des boissons alcooliques (population, fabricants, publicitaires, santé publique, etc.)

DEUXIÈME SECONDAIRE
- **P** La détoxication de la molécule d'alcool et la cellule hépatique
- **A** L'importance d'une alimentation variée
- **I** La publicité, la pression des pairs et le culte des marques de commerce

TROISIÈME SECONDAIRE
- **P** La molécule d'alcool et les mécanismes biologiques du cerveau
- **A** Les mauvaises habitudes alimentaires
- **I** La publicité : la tête ou les émotions ?

QUATRIÈME SECONDAIRE
- **P** Évaluation théorique de l'alcoolémie
- **A** Identification et apport d'activités gastronomiques
- **I** Difficulté de dire non à la pression des pairs

CINQUIÈME SECONDAIRE
- **P** La nature biologique de la dépendance du cerveau
- **A** Combinaison gagnante : nourriture et alcool
- **I** La différence entre la réalité et la publicité
  Court métrage *Trop chaud pour être hot*

LÉGENDE
P : Physiologie
A : Alimentation
I : Influences

RETOUR SUR L'ANNÉE PRÉCÉDENTE

QUATRIÈME SECONDAIRE

Ce contenu peut être trouvé sur le site d'Éduc'alcool : **www.educalcool.qc.ca**

ALCOOLÉMIE

Questions à poser oralement.

- **À alcoolémies égales, les effets de l'alcool sont-ils exactement les mêmes chez tous les individus ?**
  Réponse : *Non.*
- **Quelle alcoolémie est tolérée lorsqu'on conduit avec un permis probatoire ou d'apprenti ?**
  Réponse : *Zéro.*
- **Combien de temps en moyenne faut-il à l'organisme pour détoxiquer une consommation standard ?**
  Réponse : *Environ deux heures.*

RETOUR SUR LES ACTIVITÉS

- **Demander aux élèves si, tel que suggéré dans le programme de l'année précédente :**
  - ils ont participé à des festivités sur Les journées des saveurs ou à d'autres événements touchant l'alimentation et/ou la dégustation;
  - ils ont distingué le type de publicité portant sur ces festivités;
  - ils ont invité un chef dans leur classe;
  - ils ont visionné un ou des film(s) sur les découvertes en matière de dégustation ici et à travers le monde.

CONTENU DE L'ANNÉE EN COURS

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES D'APPRENTISSAGE PROPOSÉS AUX ÉLÈVES SONT LES SUIVANTS :

- comprendre que certaines racines de la dépendance relèvent de la nature biologique du cerveau (Physiologie);
- être mieux informés des conséquences de l'abus d'alcool pendant l'après-bal et de l'importance de la modération dans la consommation (Alimentation);
- voir la différence entre la vie normale et celle qui est décrite dans une publicité de 30 secondes à la télévision (Influences);
- être en mesure de bien équilibrer leur consommation de boissons alcooliques s'ils décident d'en consommer (court métrage).

physiologie

PHYSIOLOGIE

LA MODÉRATION A BIEN MEILLEUR GOÛT !

Voir le contenu dans la section de l'élève.

UN ORDINATEUR SOUS HAUTE SURVEILLANCE

Voir le contenu dans la section de l'élève.

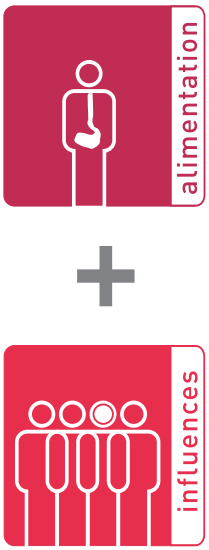
ACTIVITÉ 1

AS-TU BIEN COMPRIS ?

Voir le contenu dans la section de l'élève.

Réponses : *3, 5, 6.*

ALIMENTATION et INFLUENCES



LA PUB DE 30 SECONDES

Voir le contenu dans la section de l'élève.

BAL ET APRÈS-BAL

Texte destiné aux enseignants seulement.

C'est l'événement de l'année qui marque la fin d'un cycle scolaire et le passage au cégep. À cet égard, **le bal** revêt une très grande importance aux yeux de certains élèves et monopolise temps et énergie de leur part.

En tant qu'enseignant, vous ne pouvez échapper à la frénésie que suscite l'organisation du bal chez les jeunes, d'autant plus qu'il tient une grande place dans leurs pensées. Les responsables de la vie étudiante ou des personnes désignées dans bon nombre d'écoles participent à l'élaboration de la soirée avec le comité de jeunes formé à cet effet. Il arrive même que la planification de cette soirée débute en quatrième secondaire, puisque la location d'hôtels pour le banquet doit être faite longtemps à l'avance.

Vous êtes conscient que les jeunes se représentent mentalement cet événement et qu'ils se créent progressivement des attentes. **L'après-bal** fait partie de cette soirée rêvée autant que le bal lui-même. Or, on sait maintenant que ce dernier est souvent une occasion pour eux de s'éclater dans la démesure.

En réalité, beaucoup de garçons et de filles consomment régulièrement des boissons alcooliques et nombre d'entre eux en font une consommation occasionnellement excessive. Vous pouvez aborder le sujet avec eux et les faire réfléchir sur leur comportement, à savoir comment fêter et s'amuser en groupe sans sombrer dans des excès de consommation de toutes sortes. L'après-bal n'est pas toujours source de plaisir pour les élèves et certains en gardent un souvenir désagréable.

Malgré les efforts concertés de directions d'école, d'enseignants et autres intervenants, certains parents ne sont pas toujours suffisamment sensibilisés aux comportements excessifs des jeunes et aux conséquences de cette soirée festive. D'autres manifestent leur inquiétude, mais n'osent intervenir de peur de gâcher ce moment important. Il y en a qui consultent les éducateurs sur la conduite à adopter envers leurs enfants face à l'alcool. Pourquoi ne pas leur suggérer le guide *Parler d'alcool avec ses enfants sans être dépassé* qui est un outil pour les aider à ouvrir le dialogue avec eux; il y est question de l'après-bal. Ils pourront se procurer le guide auprès d'Éduc'alcool qui le distribue gratuitement.

TON BAL SUIVI DE L'APRÈS-BAL

Suggestions d'animation.

Le court métrage sur l'après-bal sert de déclencheur pour échanger avec vos élèves. Ce document ne cherche pas à faire la morale aux jeunes, mais bien plutôt à leur faire prendre conscience des conséquences d'une consommation abusive.

Suggestions pour la discussion avec les élèves après avoir visionné le court métrage :

- Demander leur opinion sur le court métrage sans la juger.
- Échanger avec eux plutôt que de les écouter seulement.
- Faire ressortir les caractéristiques des personnages principaux : Yan (gars de *party*, qui consomme souvent et refuse la réalité), Anissa (fille populaire, sérieuse), Charles-Antoine (studieux, organisé) et Patrice (technicien en éducation spécialisée qui dit avoir un problème d'alcool et qui met les autres en garde contre la consommation abusive).
- Exercent-ils une influence sur les autres ?
- Que pensent-ils de l'attitude des participants qui encouragent Yan à caler de l'alcool ?
- Que pensent-ils de cet après-bal ? Croient-ils que les jeunes qui ne consomment pas ou peu s'amusent ?
- Comment qualifieraient-ils l'attitude de Yan quand Patrice lui dit qu'à 17 ans, lorsqu'il consommait, on disait de lui qu'il était un gars de party et que maintenant, à plus de 30 ans, on dit qu'il est alcoolique ?
- Connaissent-ils des personnes qui disent n'avoir aucun souvenir de l'après-bal parce qu'ils avaient trop consommé ?
- Comment imaginent-ils leur après-bal s'ils y participent ?
- Comment le préparent-ils ?
- La consommation d'alcool y occupe-t-elle une grande place ? Fait-elle partie intégrante de la fête ?
- Si l'alcool n'est pas retenu comme un élément essentiel de la fête, quelles sont les raisons de ce choix ?
- Y a-t-il des inconvénients et / ou des avantages à consommer ce soir-là ? Si oui, lesquels ? Sinon, lesquels ?
- Est-ce que la consommation abusive d'alcool est le seul moyen de s'éclater ?
- Qu'est-ce qu'ils ont aimé le plus et le moins dans le court métrage ?
- Autres.

EN RÉSUMÉ…

- leur rappeler que l'appartenance au groupe ne justifie pas des comportements qui peuvent nuire à la santé;
- leur rappeler l'importance de respecter les non-buveurs sans les tourner en ridicule;
- dire à ceux qui ne veulent pas consommer qu'il y a beaucoup de jeunes qui pensent comme eux et les encourager à continuer;
- leur faire prendre conscience de l'importance du regard des autres, que l'on consomme ou non (rappel des influences);
- leur dire de ne pas stimuler les buveurs excessifs en riant de leurs pitreries;
- leur rappeler qu'aucun moyen ne permet d'accélérer l'élimination de l'alcool : seul le temps y parvient;
- leur rappeler de choisir un chauffeur désigné s'ils vont à la fête dans une voiture et de vérifier avant de partir s'il est vraiment en état de conduire;
- leur rappeler les conséquences possibles d'une consommation exagérée : des accidents au volant et la peine sévère dans l'application de la loi par la suite, de la violence, des relations sexuelles non désirées par un des partenaires ou, encore, non protégées, une intoxication pouvant mener au coma, etc.

ACTIVITÉ 2

Diviser la classe en groupes de 4 ou 5 élèves. Leur demander de trouver des activités intéressantes à faire pendant l'après-bal. L'élève désigné par l'équipe écrit au tableau les suggestions retenues. Procéder ensuite à une discussion générale.

Voici quelques suggestions fournies par des élèves de diverses écoles et collèges :

- danser, faire des jeux, préparer de la bouffe en groupe;
- faire un feu de camp, si possible, et chanter accompagnés de ceux et celles qui ont apporté un instrument de musique;
- faire de la musique en groupe avec des élèves qui jouent d'un instrument.

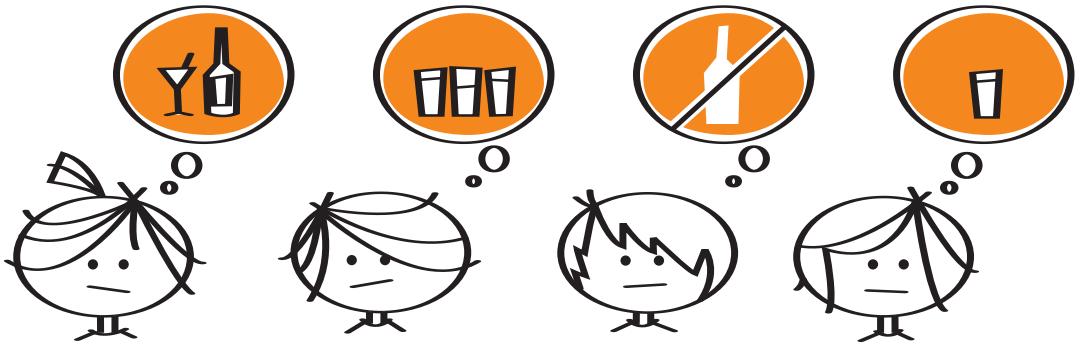
ACTIVITÉ 3

CONSOMMER OU NON

Demander aux élèves d'écrire sur une feuille de papier non identifiée :

- ce que leur apporterait la consommation de boissons alcooliques pendant l'après-bal;
- ce qui leur manquerait s'ils ne consommaient pas;
- si l'alcool leur permettrait de faire des choses qu'ils n'oseraient faire à jeun.

Recueillir les feuilles et faire une mise en commun des réponses. Insister sur les solutions aux problèmes du stress, du manque de confiance en eux, de la peur de perdre l'estime des autres qu'ils croient régler en consommant. Faire ressortir les arguments de ceux qui adoptent une attitude critique à l'égard de la consommation abusive.



Nom de l'élève : _____

PHYSIOLOGIE

physiologie

LA MODÉRATION A BIEN MEILLEUR GOÛT !

Les effets décontractants et euphorisants de l'alcool expliquent, en grande partie, son pouvoir de séduction et les boissons alcooliques font maintenant partie intégrante de nombreuses activités sociales et gastronomiques de la population. Apprécier, à sa juste valeur, la qualité de ces boissons exige de ne pas en précipiter la consommation. Consommer des boissons alcooliques à un rythme modéré, soit environ une consommation standard à l'heure, permet de savourer et de partager les découvertes gustatives jusqu'à la fin de la soirée !

UN ORDINATEUR SOUS HAUTE SURVEILLANCE

Dans le cerveau, l'hypothalamus héberge le puissant « centre du plaisir » qui nous pousse à manger, boire, procréer et qui détermine, en grande partie, notre comportement et nos valeurs. C'est également lui qui est responsable de notre sensibilité et qui crée nos dépendances.

Du point de vue chimique, le plaisir repose sur l'action de neurotransmetteurs synaptiques cérébraux qui nous procurent des sensations agréables. L'alcool, lui, s'infiltre indûment dans ces mécanismes en se substituant aux neurotransmetteurs naturels et réussit à :

- prolonger la durée de la transmission synaptique;
- modifier la perméabilité des membranes cellulaires;
- déséquilibrer la quantité de neurotransmetteurs;
- bloquer l'action d'enzymes de contrôle;
- dérégler le fonctionnement de canaux ioniques.

La molécule d'alcool agit comme un dépresseur du système nerveux central et l'ensemble de ces perturbations peut, dans certains cas, procurer une sensation agréable. Ce plaisir artificiel est de courte durée. En effet, submergé par l'abondance de cette substance **étrangère** qui remplace si bien ses neurotransmetteurs **naturels**, le cerveau décide de réduire sa propre production. Dès que l'alcool disparaît du cerveau, celui-ci tombe en panne, car dans sa sagesse, il évite les efforts inutiles en adoptant, à une vitesse fulgurante, cette substance comme nouvelle source de son équilibre.

La consommation de boissons alcooliques entraîne différentes conséquences à court et à long terme pour chaque personne qui choisit d'en consommer, car la « chaîne du plaisir » où l'alcool intervient, est un phénomène biochimique complexe.

Ainsi, la remarquable **souplesse** du système nerveux central à « déléguer » rapidement la production de ses sensations agréables à une substance étrangère se transforme, tout aussi rapidement, en une **dépendance** à celle-ci. Transmettre totalement la responsabilité de son bien-être à l'alcool peut conduire le cerveau à des pannes qui influenceront ses activités quotidiennes et l'ensemble de sa vie.

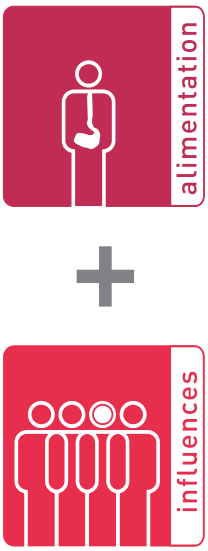
ACTIVITÉ 1

AS-TU BIEN COMPRIS ?

Choisis les trois énoncés qui expliquent le mieux la dépendance biochimique du cerveau à l'alcool :

1. les neurones ont besoin d'alcool pour fonctionner plus naturellement;
2. le cerveau contrôle mal la production de ses neurotransmetteurs;
3. le cerveau s'adapte rapidement aux substances étrangères;
4. l'hypothalamus est continuellement à la recherche de plaisirs dangereux;
5. le cerveau exposé à l'alcool réduit sa propre production de neurotransmetteurs naturels;
6. la molécule d'alcool se substitue aux neurotransmetteurs naturels du cerveau.

ALIMENTATION et INFLUENCES



LA PUB DE 30 SECONDES

Présenter un produit en 30 secondes à la télévision oblige l'annonceur à faire une sélection d'actions et d'images qui ne reflètent que partiellement la réalité. C'est pourquoi, lorsqu'on organise un événement festif, après avoir invité des amis qui s'entendent bien ensemble, il ne suffit pas d'acheter les boissons alcooliques vues à la télé pour que la totalité de la fête se déroule comme dans les 30 secondes de la publicité. La planification d'activités **autres** que l'alcoolisation permet aux convives d'équilibrer plus facilement les rythmes de consommation et de détoxication. On profite ainsi davantage de la présence des amis et on a de l'énergie pour danser longtemps ! Pour étancher sa soif, l'eau est le meilleur choix !

TON BAL SUIVI DE L'APRÈS-BAL

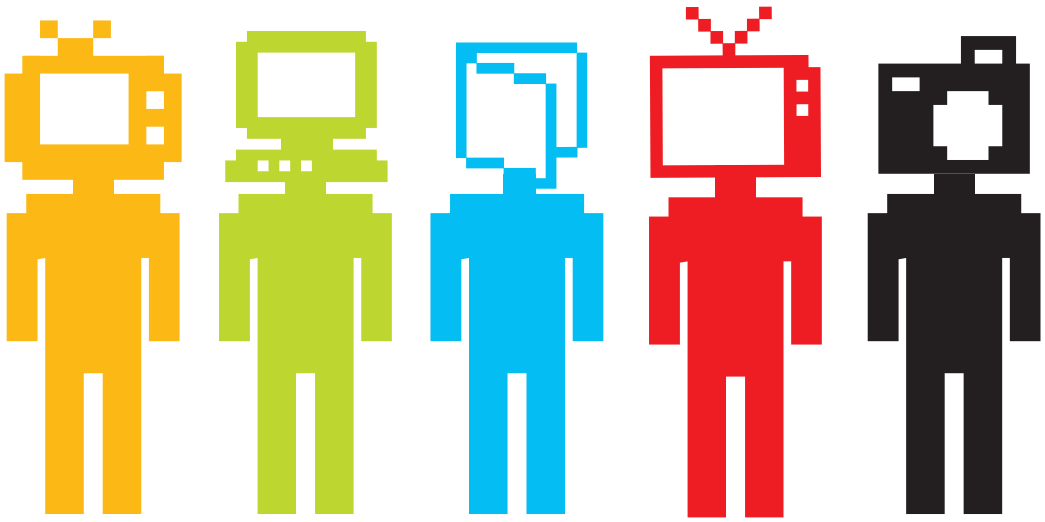
Tu attends peut-être ce moment depuis longtemps et tu t'y prépares depuis des mois. Toutes sortes d'histoires circulent sur l'après-bal et ce qui s'y passe, sur les excès d'alcool auxquels se livrent certains jeunes et sur les conséquences de gestes parfois malheureux.

Ce qu'il ne faudrait pas que tu oublies, c'est que bien des jeunes s'amusent au bal et à l'après-bal en petits ou en grands groupes, sans se livrer à la défonce. Tu pourras le constater dans le court métrage que tu vas visionner, comme tu pourras aussi te rendre compte des résultats d'une soirée gâchée pour d'autres qui n'en ont plus de souvenirs… À toi de choisir.

Si tu consommes de l'alcool avant le bal et pendant l'après-bal, n'oublie pas de :

- manger tout en buvant;
- ne pas vider ton verre d'un trait;
- boire des boissons sans alcool en alternant avec l'alcool;
- déguster pour apprécier ce que tu bois.

Si tu fais partie des personnes qui choisissent de ne pas consommer de boissons alcooliques, sois bien à l'aise de résister à la pression des buveurs qui peuvent essayer de te ridiculiser; tu n'as pas à te justifier. Ainsi, tu peux changer de sujet de conversation, t'éloigner de ce groupe, proposer une activité intéressante, etc.



Voici d'autres suggestions pour ajouter aux préparatifs de la salle ou de l'endroit où se tiendra l'après-bal. Placer sur des tables des boissons gazeuses, de l'eau, des jus, des crudités, des trempettes, des biscottes, des noix, des fruits, du fromage et autres. Éviter de mettre une trop grande quantité de croustilles et de grignotines salées pour ne pas stimuler la soif. Après le banquet, peu de jeunes auront faim, mais au fur et à mesure que la nuit avancera, manger ne peut être que bénéfique.

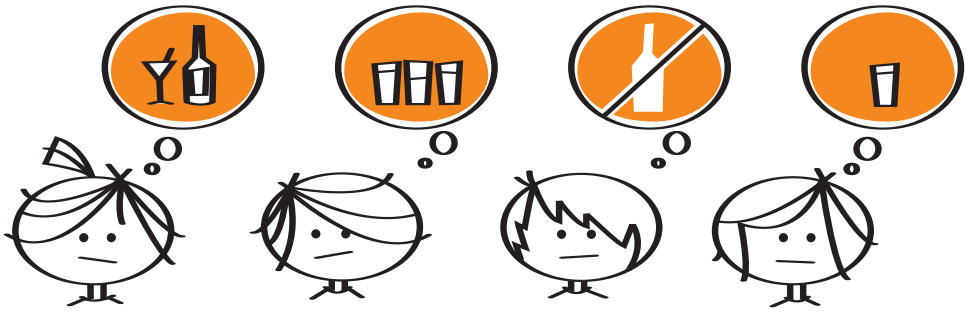
BONNE SOIRÉE !

ACTIVITÉ 2

À faire avec ton enseignant(e).

ACTIVITÉ 3

À faire avec ton enseignant(e).



MODE D'EMPLOI POUR À TOI DE JOUER

BANDES DESSINÉES INTERACTIVES SUR INTERNET QUI COMPLÈTENT LES ACTIVITÉS

- Va au **www.educalcool.qc.ca**
- Clique sur VOLET JEUNESSE dans le menu principal et choisis À TOI DE JOUER.
- Finalement, clique sur la section **15 et 16 ans**, puis sur les bandes dessinées interactives :
  Mon chauffeur préféré, **Fais un homme de toi !**
  Fiesta et salsa,**Toute une fête !**, **Le punch du diable**,
  Plus on est de fous, plus on s'amuse !
  ou clique sur la section **17 et 18 ans**, puis sur les bandes dessinées interactives :
  Rien à gagner !, **Déguster et partager**,
  S'éclater sans y rester, **De l'autre côté du bar**.

Éduc'alcool